

Basisopleiding Cognitieve Gedragstherapie

Inhoud

Er wordt vanuit gegaan dat binnen cognitieve gedragstherapie twee belangrijke richtingen zijn te onderscheiden: die waarin de 'individuele case benadering' centraal staat en die waarin bij voorkeur effectief gebleken standaardbehandelingen worden toegepast. De eerste is nogal theoretisch georiënteerd ('theory-based') en zoekt aansluiting bij een experimenteel-psychologisch en leerpsychologisch kader. De tweede is betrekkelijk a-theoretisch en vooral praktisch/empirisch van aard ('evidence-based') en zoekt inspiratie in vergelijkende effectstudies.

In de filosofie van de basisopleiding is de toekomst van de cognitieve gedragstherapie, en in feite die van de psychotherapie, er in gelegen om beide benaderingen met elkaar te integreren. De gedachte achter dit 'tweesporen beleid' is, dat de huidige standaardbehandelingen nog niet trefzeker genoeg zijn om deze automatisch toe te passen zodra aan de betreffende DSM-diagnose is voldaan, terwijl de geïndividualiseerde benadering het risico inhoudt dat de therapeut te zeer in beslag wordt genomen door allerlei theoretische bespiegelingen waardoor de slagvaardigheid om te interveniëren te zeer verloren gaat. Kennis van beide richtingen lijkt een voorwaarde te zijn om de voordelen van beide benaderingen te kunnen optimaliseren en de risico's ervan te kunnen minimaliseren.

In de opleiding wordt u daarom vertrouwd gemaakt met beide richtingen. U leert enerzijds de individuele theoretisch geïnspireerde zoekschema's toepassen die bekend staan als functie- en betekenisanalyse en als gedachterapporten maar u maakt ook alvast, deels impliciet, enigszins kennis met enkele gestandaardiseerde en op specifieke klachten gerichte interventies binnen cognitieve gedragstherapie. Het is echter voorbehouden aan de beoogde vervolgopleiding om het zwaartepunt op zulke standaardprogramma's te leggen.

Doelstelling

Aan het eind van de basisopleiding bent u voldoende thuis in het toepassen van het cognitief gedragstherapeutisch proces en hebt u voldoende kennis van een aantal basale cognitief-gedragstherapeutische methodes om, onder supervisie, op verantwoorde wijze eenvoudige cognitieve gedragstherapieën uit te kunnen voeren. Concreet leert u de verschillende fases in het cognitief gedragstherapeutisch proces toe te passen en maakt u ook kennis met het belang van de therapeutische attitude en de kwaliteit van de therapeutische relatie.

Opzet

De basisopleiding volgt in grote lijnen het cognitief gedragstherapeutisch proces. De eerste bijeenkomst behelst een plaatsbepaling van de psychotherapie binnen het veld van de geestelijke gezondheidszorg, van de cognitieve gedragstherapie binnen het veld van de psychotherapie en van de in deze basisopleiding gebezigde opvatting over cognitieve gedragstherapie binnen het veld van de cognitieve gedragstherapie.

Daarna wordt een aantal zittingen besteed aan de taxatiefase, zowel in praktische zin als in de theoretische wetenschappelijke achtergronden daarvan. Daarna volgen enkele bijeenkomsten over de bespreking van het behandelplan en registraties. Dan volgt een aantal zittingen over interventies en tenslotte wordt kort stilgestaan bij evaluatie en afsluiting van behandelingen en bij de therapeutische setting.